

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 2 แบบบันทึกสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ (สำหรับผู้ตรวจสอบสุขภาพ)

คำชี้แจง ให้ผู้ตรวจหรือทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุนบันทึกค่าที่ได้ในช่องว่างตาม
ความเป็นจริงในแต่ละข้อ ดังต่อไปนี้

1. น้ำหนักและส่วนสูง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท

2. การทดสอบสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย

2.1 ความยืดหยุ่นของข้อต่อ

2.1.1 ข้อเข่า

ชาย.....องศา ขว.....องศา (ในท่างอเข่า)

2.1.2 ข้อไหล่

ชาย.....องศา ขว.....องศา

2.1.3 ข้อศอก

ชาย.....องศา ขว.....องศา

2.1.4 ข้อกระดูกสันหลัง.....เซนติเมตร

2.2 การทรงตัว.....วินาที

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงระดับความมั่นใจในความสามารถของผู้สูงอายุในการออกกำลังกายแบบซิทกิ้ง ขอให้ผู้สัมภาษณ์อ่านข้อความทางซ้ายมือให้ผู้สูงอายุพิจารณาว่าผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการออกกำลังกายแบบซิทกิ้งมากน้อยเพียงใด จากนั้นให้เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุ โดยแต่ละคำถามมีความหมายดังนี้

- | | |
|------------------------|--|
| มีความมั่นใจมากที่สุด | หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับมากที่สุดว่าจะสามารถออกกำลังกายแบบซิทกิ้งได้ |
| มีความมั่นใจมาก | หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับมากว่าจะสามารถออกกำลังกายแบบซิทกิ้งได้ |
| มีความมั่นใจปานกลาง | หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับปานกลางว่าจะสามารถออกกำลังกายแบบซิทกิ้งได้ |
| มีความมั่นใจน้อย | หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับน้อยว่าจะสามารถออกกำลังกายแบบซิทกิ้งได้ |
| มีความมั่นใจน้อยที่สุด | หมายถึง ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในระดับน้อยที่สุดว่าจะสามารถออกกำลังกายแบบซิทกิ้งได้ |

ความมั่นใจในการออกกำลังกายแบบซิทกิ้ง	ระดับความมั่นใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ท่านมีความรู้สึกมั่นใจกับการปฏิบัติกิจกรรมต่อไปนี้ ในระดับใด						
1. ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายโดยการยืดเหยียดข้อต่อทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่องและมีสมาธิประกอบกับการควบคุมลมหายใจเข้าออกได้						[]
2. ท่านสามารถทำให้ร่างกายทุกส่วนผ่อนคลายและไม่เกร็งในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย						[]
3. ท่านสามารถหายใจเข้าทางจมูกออกให้ลึกที่สุดเท่าที่กำลังของตนเองจะทำได้ แล้วค่อย ๆ หายใจออกทางปากคล้ายกึ่งเป่าลมออกจากปากเบา ๆ โดยไม่มีการกลั้นลมหายใจ						[]
4. ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าที่ทำให้กล้ามเนื้อยืดตัว และผ่อนคลายเพื่ออบอุ่นร่างกายนานอย่างน้อย 5 นาที ก่อนออกกำลังกายแบบซิทกิ้งทุกครั้ง						[]
5. ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายโดยการยืดเหยียดข้อต่อทุกส่วนของร่างกายประกอบการควบคุมลมหายใจอย่างมีสมาธิด้วยความต่อเนื่อง เป็นเวลาอย่างน้อย 15 นาที						[]
6. ท่านสามารถเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าที่ทำให้กล้ามเนื้อยืดตัวเพื่อปรับสภาพร่างกายให้กลับสู่สภาพปกติ เป็นเวลาอย่างน้อย 5 นาที ก่อนสิ้นสุดการออกกำลังกายทุกครั้ง						[]
7. ท่านสามารถออกกำลังกายแบบซิทกิ้งได้ต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที						[]

ความมั่นใจในการออกกำลังกายแบบซิ้ง	ระดับความมั่นใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
8. ท่านสามารถสวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายแบบซิ้ง ได้แก่ เสื้อผ้าที่เป็นผ้ายืด หรือผ้าฝ้าย ทำให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอ่อากาศหนาว และมีขนาดพอดีกับตัว						
9. ท่านสามารถสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายแบบซิ้ง ได้แก่ รองเท้าผ้าใบที่มีขนาดเหมาะสมพอดี กับเท้า มีสายรัดหรือเชือกผูกให้กระชับกับเท้า มีพื้นรองเท้าที่นุ่มและยืดหยุ่น						
10. ท่านสามารถออกกำลังกายแบบซิ้งในสถานที่ที่เหมาะสม ได้แก่ สถานที่ที่กว้างขวางเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างเพียงพอ เงียบสงบ						
11. ท่านสามารถออกกำลังกายแบบซิ้งในเวลาที่เหมาะสม ได้แก่ เวลาหลังการรับประทานอาหารมาแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง						
12. ท่านสามารถประเมินร่างกายก่อนการออกกำลังกายโดยเข้ารับการตรวจร่างกายจากแพทย์เพื่อรับรองว่าท่านสามารถออกกำลังกายแบบซิ้งได้						

ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบซิ้ง	ระดับความคาดหวัง					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ท่านคาดหวังว่าการออกกำลังกายแบบซิ้งมีส่วนช่วยให้เกิดผลต่อตัวท่านในเรื่องต่อไปนี้ในระดับใด						
1. การออกกำลังกายแบบซิ้งมีส่วนช่วยให้ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น						[]
2. การออกกำลังกายแบบซิ้งมีส่วนช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนแข็งแรงขึ้น						[]
3. การออกกำลังกายแบบซิ้งมีส่วนช่วยให้กระดูกข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น						[]
4. การออกกำลังกายแบบซิ้งมีส่วนช่วยให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น						[]
5. การออกกำลังกายแบบซิ้งมีส่วนช่วยให้ร่างกายทรงตัวได้ดีขึ้น						[]
6. การออกกำลังกายแบบซิ้งอย่างสม่ำเสมอมีส่วนช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น						[]
7. การออกกำลังกายแบบซิ้งมีส่วนช่วยให้หายใจได้ลึก ซึ่งจะส่งผลให้อากาศเข้าออกจากปอดมากขึ้น						[]
8. การออกกำลังกายแบบซิ้งมีส่วนช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น						[]
9. การออกกำลังกายแบบซิ้งมีส่วนช่วยให้การขับถ่ายอุจจาระดีขึ้น						[]
10. การออกกำลังกายแบบซิ้งมีส่วนช่วยให้ท่านมีความสุขมากขึ้น						[]

ความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกายแบบซิกง	ระดับความคาดหวัง					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
11. การออกกำลังกายแบบซิกงมีส่วนช่วยให้ท่านนอนหลับได้ดีขึ้น						[]
12. การออกกำลังกายแบบซิกงมีส่วนช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคเพิ่มขึ้น เช่นไม่เป็นหวัด หรือเป็นไข้อยู่ ๆ						[]
13. การออกกำลังกายแบบซิกงมีส่วนช่วยให้สามารถป้องกันการเกิดต่าง ๆ ได้ เช่นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง ฯลฯ						[]
14. การออกกำลังกายแบบซิกงมีส่วนช่วยให้ความเครียดของท่านลดลง						[]
15. การออกกำลังกายแบบซิกงมีส่วนช่วยให้ความแข็งแรงของท่านลดลง						[]
16. การออกกำลังกายแบบซิกงมีส่วนช่วยให้อารมณ์ของท่านดีขึ้น						[]
17. การออกกำลังกายแบบซิกงมีส่วนช่วยให้ท่านรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น						[]
18. การออกกำลังกายแบบซิกงมีส่วนช่วยลดความรู้สึกลัวเหง่ของท่านได้						[]
19. การรวมกลุ่มออกกำลังกายแบบซิกงมีส่วนช่วยให้ท่านได้มีโอกาสได้พบปะเพื่อนฝูงและบุคคลอื่น ๆ เพิ่มขึ้น						[]
20. การรวมกลุ่มออกกำลังกายแบบซิกงมีส่วนช่วยให้ท่านได้เรียนรู้ที่จะปรับตนเองให้เข้ากับสังคมได้						[]

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์ความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

ให้ผู้สัมภาษณ์ถามเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุมากที่สุดในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ลงในช่องว่างแต่ละข้อ

ไม่เคยเลย	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นน้อยกว่า 1 วัน
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น 1-2 วัน
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น 3-4 วัน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น 5-7 วัน

ท่านมีความรู้สึกต่อไปนี้หรือไม่	ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นหรือไม่และบ่อยแค่ไหน				สำหรับผู้วิจัย
	บ่อยครั้ง 5-7 วัน	ค่อนข้างบ่อย 3-4 วัน	นาน ๆ ครั้ง 1-2 วัน	ไม่เคยเลย น้อยกว่า 1 วัน	
1. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย					[]
2. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร					[]
3. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถจัดความหม่นหมองออกไป แม้ว่าจะมีคนในครอบครัวหรือเพื่อนคอยช่วยเหลือ					[]
4. ฉันรู้สึกตนเองมีความดีทัดเทียมกับคนอื่น					[]
5. ฉันรู้สึกลำบากในการตั้งสมาธิเพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง					[]
6. ฉันรู้สึกหดหู่ใจ					[]
7. รู้สึกว่าทุก ๆ สิ่งที่ตนเองกระทำต้องฝืนใจ					[]

ส่วนที่ 5 แบบสัมภาษณ์ความซึมเศร้าในผู้สูงอายุ

คำชี้แจง

ให้ผู้สัมภาษณ์กาเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับความรู้สึกของผู้สูงอายุมากที่สุดในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึงวันนี้ลงในช่องว่างแต่ละข้อ

ไม่เคยเลย	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้นน้อยกว่า 1 วัน
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น 1-2 วัน
ค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น 3-4 วัน
บ่อยครั้ง	หมายถึง	ความรู้สึกนั้นเกิดขึ้น 5-7 วัน

ท่านมีความรู้สึกต่อไปนี้หรือไม่	ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นหรือไม่และบ่อยแค่ไหน				สำหรับ ผู้วิจัย
	บ่อยครั้ง 5-7 วัน	ค่อนข้างบ่อย 3-4 วัน	นาน ๆ ครั้ง 1-2 วัน	ไม่เคยเลย น้อยกว่า 1 วัน	
1. ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่าย					[]
2. ฉันรู้สึกเบื่ออาหาร					[]
3. ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถจัดความหม่นหมองออกไป แม้ว่าจะมีคนในครอบครัวหรือเพื่อนคอยช่วยเหลือ					[]
4. ฉันรู้สึกตนเองมีความคิดขัดแย้งกับคนอื่น					[]
5. ฉันรู้สึกลำบากในการตั้งสมาธิเพื่อทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง					[]
6. ฉันรู้สึกหดหู่ใจ					[]
7. รู้สึกว่าทุก ๆ สิ่งที่คุณเองกระทำต้องฝืนใจ					[]

ภาคผนวก ข

แผนการออกกำลังกายแบบซิ่งโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง

แผนการออกกำลังกายแบบซิงก์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง

วิธีการปฏิบัติ	เป็นการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายร่วมกันเป็นกลุ่ม
เป้าหมาย	ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในสถานสงเคราะห์คนชรารับานบางละมุง จังหวัดชลบุรี
สถานที่ดำเนินการ	ศาลากิจกรรม บริเวณสถานสงเคราะห์คนชรารับานบางละมุง จังหวัดชลบุรี
ระยะเวลาและวิธีดำเนินการ	12 สัปดาห์
แบ่งเป็น สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 1	ช่วงเช้า ใช้เวลา 2 ชั่วโมง จัดกิจกรรมให้ความรู้
	ช่วงบ่าย ใช้เวลา 2 ชั่วโมง จัดกิจกรรมฝึกทักษะ
	การออกกำลังกายแบบซิงก์
วันที่ 2-4	ใช้เวลาวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรม
	การออกกำลังกายแบบซิงก์
สัปดาห์ที่ 2-12	ใช้เวลาวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรม
	การออกกำลังกายแบบซิงก์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ
	วันจันทร์ พุธ ศุกร์
สื่อ/อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม	คู่มือและวีดิทัศน์การออกกำลังกายแบบซิงก์ เทปเพลงประกอบ
วัตถุประสงค์ทั่วไป	1. เพื่อส่งเสริมความรู้และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบซิงก์ให้กับผู้สูงอายุ
	2. เพื่อลดความซึมเศร้าของผู้สูงอายุ
	3. เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเรื่องความยืดหยุ่นข้อต่อและการทรงตัวของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น
	4. เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถตนเอง และมีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ขั้นตอนของกิจกรรม
สัปดาห์ที่ 1

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับ ผู้วิจัยและแนะนำ โครงการวิจัย	วันที่ 1 ช่วงเช้า 1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย แนะนำตนเองกับผู้สูงอายุด้วย คำพูดที่แสดงความเป็นกันเอง สร้างความคุ้นเคยโดย การให้ผู้สูงอายุทุกคนได้กล่าวแนะนำตนเอง และผู้วิจัยกล่าวอธิบายถึงวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนิน งาน วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาและ ขั้นตอนดำเนินการวิจัย รวมทั้งบทบาทหน้าที่และ สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องรับทราบเพื่อนำไปปฏิบัติในการ เข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้		- การสร้างสัมพันธภาพ โดยการแนะนำตนเองและสร้างความ คุ้นเคย รวมทั้งการแนะนำโครงการวิจัยโดยการ อธิบายสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องรับทราบเพื่อนำไปปฏิบัติอย่าง ชัดเจน ทำให้ผู้สูงอายุได้มีเวลาเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ เป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด วิตกกังวล และ ความรู้สึกลัวตามหลักการเร้าทางอารมณ์ (emotional arousal)
2. เพื่อเสริมสร้างความรู้ เรื่องการออกกำลังกาย ในวัยสูงอายุและการ ออกกำลังกายแบบตั้งก	2. ผู้วิจัยให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายสำหรับ ผู้สูงอายุ ในหัวข้อต่อไปนี้		- การให้ความรู้เป็นการเสริมความสามารถในการปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เนื่องจากความรู้ เป็นองค์ประกอบหลักของความสามารถมนุษย์ตาม ทฤษฎีการ รับรู้ความสามารถตนเอง (self-efficacy) ของ แบนดูรา (Bandura, 1977)

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
2.1 เพื่อเสริมสร้าง ความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายใน วัยสูงอายุ	2.1 การออกกำลังกายในวัยสูงอายุ : ผู้วิจัยให้ความรู้ ในเรื่องความหมาย ประโยชน์ของการออก กำลังกาย และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ ร่วมกับการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ ซักถามและให้มีการร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นในระหว่างการบรรยาย		- การให้ความรู้เรื่องความหมายและประโยชน์ของการออก กำลังกายเป็นการช่วยให้เกิดการกระทำตามหลักการ เพิ่มคาดหวังผลที่เกิดขึ้น (outcome expectation) โดยทำให้ เห็นผลทางกายภาพ (physical effects) คือความเชื่อว่า ภายหลังการทำสิ่งนั้นแล้วจะส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม - การให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุเป็นการสร้างการรับรู้ความสามารถในการ ออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุตามหลักการจูงใจด้วยคำพูด (verbal persuasion) โดยทำให้เห็นว่าผู้สูงอายุสามารถออก กำลังกายได้อย่างปลอดภัยด้วยการเลือกวิธีการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง - การบรรยายเป็นเทคนิคการสอนผู้ใหญ่ที่นิยมใช้กันมาก วิธีหนึ่ง เนื่องจากเป็นการให้ความรู้ด้วยเนื้อหาที่มีการ เตรียมไว้แล้ว ทำให้ผู้เรียนเกิดความคิดและแรงจูงใจใน การปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้องการของผู้สอนต้องการ

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	-สื่อ/อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
3. เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	3. พักผ่อนตามอรรถยาศัยเป็นเวลา 10 นาที 4. นำเสนอตัวแบบเป็นผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามการออกกำลังกายแบบที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง โดยผู้วิจัยแนะนำให้ผู้สูงอายุรู้จักกับผู้สูงอายุตัวแบบ และให้ผู้สูงอายุตัวแบบดำเนินการต่อไปร่วมกับผู้วิจัย ดังนี้ 4.1 ผู้สูงอายุตัวแบบกล่าวแนะนำตนเอง แล้วต่อด้วยการอธิบายถึงวิธีการออกกำลังกายแบบที่ถูกต้องของตนเองปฏิบัติอยู่ รวมถึงผลดีที่เกิดขึ้นกับตนเองจากการออกกำลังกาย	- เทปเพลงประกอบ - การออกกำลังกายแบบชัก	(symbolic model) ซึ่งจะมีอิทธิพลในการก่อให้เกิดพื้นฐานการเรียนรู้จากการสังเกต - การนำเสนอตัวแบบเป็นการใช้ตัวแบบ (modeling) ที่เป็นบุคคลจริงๆ (live modeling) จะทำให้ผู้สูงอายุสังเกตเห็นตัวแบบแล้วรู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำได้เช่นเดียวกัน - การที่ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติพฤติกรรมดีจากการปฏิบัติเป็นการสนใจให้เกิดการปฏิบัติตามหลักการเพิ่มค่าแห่งผลที่เกิดขึ้น โดยใช้ให้เห็นผลทางกายภาพ คือความเชื่อว่าภายหลังการกระทำสิ่งนั้นแล้วจะส่งผลที่ดีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม - การสาธิตจากตัวแบบที่เป็นผู้สูงอายุเป็นการใช้ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง จะมีอิทธิพลในการก่อให้เกิดพื้นฐานการเรียนรู้ โดยผู้สังเกตจะเห็นการกระทำที่ตัวแบบแสดงซึ่งเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติของตนเองและทำให้รู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำได้เช่นเดียวกัน

ลำดับที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
	4.3 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุซักถามข้อสงสัยหรือประเด็นที่สนใจกับผู้สูงอายุด้วยตัวเอง 4.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและพูดคุยกับผู้สูงอายุด้วยกันในกลุ่ม 4.5 ผู้วิจัยกล่าวสรุป พร้อมกับใช้คำพูดชักจูงใจด้วยการแนะนำและชักชวนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบซิทกิ้งกับผู้วิจัยอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลดีต่อตัวผู้สูงอายุเองเช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุด้วยแบบที่มีการออกกำลังกายแบบซิทกิ้งอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งพูดให้กำลังใจว่าผู้สูงอายุมีความสามารถในการออกกำลังกายได้เช่นเดียวกันกับผู้สูงอายุที่เป็นตัวแบบ		- การร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่มและการซักถามเป็นเทคนิคการสอนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างดีตามหลักการสอนผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนหรือผู้รับข้อมูลได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ - การพูดแนะนำ ชักชวน ให้กำลังใจเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคลโดยการให้คำพูดตามหลักการชักจูงด้วยคำพูด เพื่อให้ผู้สูงอายุเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติตามการออกกำลังกายได้ จะทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติตามให้สำเร็จ

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
4. เพื่อเสริมสร้างทักษะและความรู้สึกรับรู้ในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติตามการออกกำลังกายแบบซิกงถูกต้อง	วันที่ 1 ช่วงบ่าย มีการจัดกิจกรรมฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบซิกงให้กับผู้สูงอายุ ในศาลากิจกรรม โดยมีกิจกรรมดังนี้ 1. ผู้วิจัยแนะนำท่าการออกกำลังกายทั้งหมดตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยให้ผู้สูงอายุได้รับชมวีดิทัศน์แสดงท่าการออกกำลังกายแบบซิกงทั้งหมด 3 ชุด คือ ท่าบริหารไขข้อ 25 ท่า ท่าการบริหารสมปราม “ซิกง” 18 ท่า และท่าการบริหารลมปรามชุด 8 ท่า เป็นเวลา 10 นาที 2. การอธิบายและสาธิตการออกกำลังกายแบบซิกง เป็นเวลา 60 นาที โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 อธิบายวิธีการปฏิบัติท่าการออกกำลังกายแบบซิกงประกอบกับการสาธิตให้เห็นภาพจริงแต่ละท่าจากผู้สูงอายุที่เป็นผู้ช่วยวิจัย 2 คน และให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามทีละท่านครบทำการ	- วีดิทัศน์เรื่องการบริหารสมปรามเพื่อ - ภาพ “ไทเก็ก”	- การใช้สื่อวีดิทัศน์เพื่อนำท่าการออกกำลังกายแบบซิกงเป็นการช่วยให้ผู้เรียนให้สนใจการออกกำลังกายแบบซิกงด้วยการใช้รูปแบบที่เป็นสื่อสัญลักษณ์ซึ่งจะมีอิทธิพลในการก่อให้เกิดพื้นฐานการเรียนรู้ โดยผู้สังเกตจะเห็นการกระทำที่ตัวแบบแสดง เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติของตนเองต่อไป - การสาธิตเป็นการสอนเพื่อเสนอวิธีการปฏิบัติ ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เนื่องจากคนเรามักเชื่อในสิ่งที่เห็นด้วยตามากกว่าที่ได้ยินหรือฟังมา และเป็นการใช้รูปแบบที่เป็นบุคคลจริง ซึ่งมีอิทธิพลในการก่อให้เกิดพื้นฐานการเรียนรู้ โดยผู้สังเกตจะเห็นการกระทำที่ตัวแบบแสดงเพื่อเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติของตนเองต่อไป

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
4. เพื่อเสริมสร้างทักษะและความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติตามการออกกำลังกายแบบซิงก์ถูกต้อง	<u>วันที่ 1 ช่วงบ่าย</u> มีการจัดกิจกรรมฝึกทักษะการออกกำลังกายแบบซิงก์ให้กับผู้สูงอายุ ในศาลากิจกรรม โดยมีกิจกรรมดังนี้ 1. ผู้วิจัยแนะนำท่าการออกกำลังกายทั้งหมดตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยให้ผู้สูงอายุได้รับชมวีดิทัศน์แสดงท่าการออกกำลังกายแบบซิงก์ทั้งหมด 3 ชุด คือ ท่าบริหารไขข้อ 25 ท่า ท่าการบริหารลมปราณ “ซิงก์” 18 ท่า และท่าการบริหารลมปราณชุด 8 ท่า เป็นเวลา 10 นาที 2. การอธิบายและสาธิตการออกกำลังกายแบบซิงก์ เป็นเวลา 60 นาที โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 อธิบายวิธีการปฏิบัติท่าการออกกำลังกายแบบซิงก์ประกอบกับการสาธิตให้เห็นภาพจริงแต่ละท่าจากผู้สูงอายุที่เป็นผู้ช่วยวิจัย 2 คน และให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามทีละท่าจนครบท่าการ	- วีดิทัศน์เรื่องการบริหารลมปราณ เพื่อสุขภาพ “ไทเก็ก”	- การใช้สื่อวีดิทัศน์เพื่อนำมาทำการออกกำลังกายเป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นขั้นตอนการปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยผู้สังเกตจะเห็นการกระทำที่ตัวแบบแสดง เพื่อเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติของตนเองต่อไป - การสาธิตเป็นการสอนเพื่อเสนอวิธีการปฏิบัติ ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เนื่องจากคนเรามักเชื่อในสิ่งที่เห็นด้วยตามากกว่าที่ได้อ่านหรือฟังมา และเป็นการใช้ตัวแบบเป็นบุคคลจริง ซึ่งจะมียุติพิพลาในการก่อให้เกิดพื้นฐานการเรียนรู้ โดยผู้สังเกตจะเห็นการกระทำที่ตัวแบบแสดงเพื่อเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติของตนเองต่อไป

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	- เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
	ออกกำลังกายแบบซิทกิ้งทั้ง 3 ชุด คือ ทำบริหาร "ไขข้อ 25 ท่า ทำกายบริหารลมปราณ "ซิทกิ้ง" 18 ท่า และทำกายบริหารลมปราณชุด 8 ท่า 2.2 ให้ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ช่วยวิจัยอีก 2 คน คอยดูแลความถูกต้องของการฝึกปฏิบัติในแต่ละท่าของผู้สูงอายุทุกคนขณะฝึกปฏิบัติ 2.3 เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ซักถามได้ตลอดเวลาขณะฝึกปฏิบัติจากผู้วิจัยหรือผู้สูงอายุที่เป็นผู้ช่วยวิจัย		และทำให้ผู้สูงอายุได้สังเกตเห็นด้วยแบบแล้วรู้สึกว่ามันเองมีความสามารถที่จะทำได้เช่นเดียวกัน - การได้ฝึกปฏิบัติตามเป็นการเสริมความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เนื่องจาก การฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะเป็นองค์ประกอบหลักของความสามารถมนุษย์ตามทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถตนเอง - การได้รับความช่วยเหลือดูแลเป็นการลดความตึงเครียดจากการปฏิบัติ ซึ่งเป็นความรู้สึกลบด้านลบที่จะทำให้การเรียนรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลลดลงได้ ตามหลักการทางอารมณ์ - การเปิดโอกาสให้ซักถามเป็นการลดความตึงเครียดจากการเกิดปัญหาในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นความรู้สึกลบด้านลบที่จะทำให้การเรียนรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลลดลงได้ตามหลักการทางอารมณ์

ลำดับที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
2.4	ผู้วิจัยและผู้สูงอายุที่เป็นผู้ช่วยวิจัยได้มีการกล่าวคำพูดชื่นชมเมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติตาม"ได้ถูกต้องและกล่าวให้คำแนะนำเมื่อยังปฏิบัติไม่ถูกต้องในเวลาขณะฝึกปฏิบัติแต่ละท่า		- คำพูดชื่นชม และให้คำแนะนำเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคล โดยการใช้คำพูดชักจูงให้ผู้สูงอายุเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติตามการออกกำลังกายได้จะทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ
3.	พักผ่อนตามอัธยาศัย เป็นเวลา 10 นาที		- เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ว่าการออกกำลังกายทุกครั้งจะได้รับการประเมินสภาพร่างกายว่ามีความพร้อม
4.	ผู้วิจัยประเมินสภาพร่างกายผู้สูงอายุ โดยการตรวจวัดสัญญาณชีพ คือ อุณหภูมิ อัตราการหายใจ ชีพจรและความดันโลหิต รวมทั้งมีการแจ้งให้ผู้สูงอายุทราบผลทุกครั้งก่อนการออกกำลังกาย เพื่อให้ทราบถึงความพร้อมของร่างกายว่าสามารถออกกำลังกายได้ใช้เวลา 10 นาที		จะสามารถออกกำลังกายได้ เป็นการลดอารมณ์ทางลบที่เกิดจากความวิตกกังวล กล่าวว่าจะไม่สามารถออกกำลังกายได้ ซึ่งจะทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองของบุคคลลดลงได้ตามหลักการทางการแพทย์
5.	ให้ผู้สูงอายุการสาธิตย้อนกลับ เป็นเวลา 40 นาที โดยมีขั้นตอนดังนี้		- การสาธิตย้อนกลับหลังได้รับการสอนให้ปฏิบัติโดยการสาธิตเป็นการให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติซึ่งเป็นเทคนิคการสอนผู้ใหญ่ที่นิยมใช้วิธีหนึ่งเนื่องจากทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้และจดจำได้ดีกว่าการฟังหรืออ่านเพียงอย่างเดียว และเพื่อประเมินความถูกต้องของการปฏิบัติ ให้เกิด
5.1	ให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายแบบซิกกตามผู้สูงอายุที่เป็นผู้ช่วยวิจัย 2 คนที่เป็นตัวอย่างสาธิต ให้ครบทุกท่าตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่กำหนดไว้		

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
	อย่างต่อเนื่องกันตั้งแต่ทำบริหาร"ข้อ 25 ทำ ทำการบริหารลมปราณ "ซึกง" 18 ทำ จนถึง ทำการบริหาร ลมปราณชุด 8 ทำ 5.2 ให้ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ช่วยวิจัยอีก 2 คน คอยดูแล ความถูกต้องของการออกกำลังกายในแต่ละท่า ของผู้สูงอายุทุกคนขณะปฏิบัติ 5.3 ผู้วิจัยและผู้สูงอายุที่เป็นผู้ช่วยวิจัยได้มีการกล่าว คำพูดชื่นชมเมื่อผู้สูงอายุปฏิบัติตาม"ได้ถูกต้อง และกล่าวให้คำแนะนำเมื่อยังปฏิบัติไม่ถูกต้อง ในเวลาขณะฝึกปฏิบัติแต่ละท่า 6. จัดให้มีการรวมกลุ่มอภิปรายถึงผลการฝึกปฏิบัติ ออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มเพื่อพูดคุย ทบทวนความรู้ ประเมินการฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย		- ทักษะการปฏิบัติที่ต้องจากการเรียนรู้ - การสารถย้อนกลับเป็นการที่บุคคลได้มีโอกาสนปฏิบัติ ด้วยตนเอง จะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นถ้าปฏิบัติสำเร็จ และใช้ความล้มเหลวเป็น บทเรียนเพื่อปรับปรุงตนเองในการปฏิบัติครั้งต่อไป - การได้รับความช่วยเหลือดูแลเป็นการลดความตึงเครียด จากการปฏิบัติ ซึ่งเป็นความรู้สึกลทางด้านลบที่จะทำให้ การรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลลดลงได้ ตามหลักการเราทางอารมณ์ - คำพูดชื่นชม และให้คำแนะนำเป็นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองโดยให้คำพูดชักจูงให้ผู้สูงอายุเชื่อว่า ตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติการออกกำลังกายได้ จะทำให้เกิดความพยายามที่จะปฏิบัติให้สำเร็จ - การประเมินความสามารถในการปฏิบัติ เพื่อให้บุคคลได้ มีโอกาสรับรู้ถึงผลการปฏิบัติด้วยตนเอง จะทำให้บุคคล มีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นจากการรับรู้

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่ออุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
	ใช้เวลา 20 นาที		ความกล้าเริ่มเมื่อสามารถปฏิบัติได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และใช้ความล้มเหลวเป็นบทเรียนในการนำไปปฏิบัติครั้งต่อไป - การทบทวนความกล้าเริ่มในการปฏิบัติจะกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้รู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (mastery experience) ซึ่งเป็นประสบการณ์โดยตรงอันมีส่วนสำคัญต่อการเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอที่จะกระทำสิ่งนั้นๆ และการใช้คำพูดชื่นชมให้กำลังใจทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นตามหลักการชักจูงด้วยคำพูด - การระบายความรู้สึก และได้รับความช่วยเหลือแก่ใจปัญหาเป็นการลดความตึงเครียดซึ่งเป็นความรู้สึกด้านลบที่เกิดขึ้น จะทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองของบุคคลลดลงได้ตามหลักการเร่งทางอารมณ์ - การใช้คำพูดแนะนำ ชื่นชม และให้กำลังใจทำให้นักลได้รับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นตามหลักการชักจูงด้วย
	- ผู้สูงอายุมีความกล้าเริ่มในการปฏิบัติ ผู้วิจัยจะ ชักจูงให้พูดถึงประสบการณ์ความกล้าเริ่มและพูดชื่นชม ให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำให้ดีขึ้นและต่อเนื่องต่อไปได้ - ถ้าผู้สูงอายุไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ระบายถึงความ รู้สึกตึงเครียด หรือปัญหาในการฝึกปฏิบัติ รวมทั้งร่วมกันค้นหาสาเหตุ หรือข้อขัดข้องและร่วมกันแก้ไขด้วยกันในกลุ่ม พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้อง และกล่าวคำพูดชื่นชมในความกล้าเริ่มในส่วนที่		

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
5. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความชำนาญในการออกกำลังกายแบบซิกง 6. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมั่นใจในความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นที่จะปฏิบัติการออกกำลังกายแบบซิกงได้อย่างต่อเนื่อง	ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องเป็นการกล่าวเสริมสร้างกำลังใจว่าผู้สูงอายุมีความสามารถที่จะปฏิบัติให้ดีขึ้นได้ต่อไป วันที่ 2-4 ให้ผู้สูงอายุปฏิบัติการออกกำลังกายแบบซิกง โดยมีกิจกรรมตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้ 1. ผู้วิจัยประเมินสภาพร่างกายผู้สูงอายุ โดยการตรวจวัดสัญญาณชีพ คือ อุณหภูมิ อัตราการหายใจ ชีพจรและความดันโลหิต รวมทั้งมีการแจ้งให้ผู้สูงอายุทราบผลทุกครั้งก่อนการออกกำลังกาย เพื่อให้ทราบถึงความพร้อมของร่างกายว่าสามารถออกกำลังกายได้ใช้เวลา 10 นาที	คำพูด	- การที่บุคคลได้มีโอกาสปฏิบัติด้วยตนเอง จะทำให้บุคคลมีการรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นถ้าปฏิบัติสำเร็จและมีการใช้ความล้มเหลวเป็นบทเรียนเพื่อปรับปรุงตนเองในการปฏิบัติครั้งต่อไปให้สำเร็จ - การได้รับการประเมินสภาพร่างกายที่มีความพร้อมสามารถออกกำลังกายได้เป็นการลดอารมณ์ทางลบที่เกิดจากความวิตกกังวล กล่าวว่าจะไม่สามารถออกกำลังกายได้ซึ่งจะทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองของบุคคลลดลงได้ ซึ่งได้จากการรับทราบอารมณ์ และเป็นการเพิ่มความคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกาย เมื่อได้รับความคาดหวังผลดีที่เกิดขึ้นกับตนเองจากการออกกำลังกายแบบ

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
	ขึ้นตอนอบอุ่นร่างกาย (warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมที่จะออกกำลังกายบริหารในชั้นต่อไป โดยใช้การบริหารใจข้อ 25 ทำ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ขึ้นตอนกายบริหารโดยฝึกการออกกำลังกายแบบซิกง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะการหายใจ ประกอบไปกับเพลง ด้วยท่าการบริหารลมปราณ “ซิกง” 18 ท่า ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ขึ้นตอนผ่อนคลายร่างกาย (cool down) เป็นขึ้นตอนร่างกายที่ได้ออกกำลังกายมาเป็นเวลานานให้ค่อยๆ กลับสู่สภาพปกติอย่างช้าๆ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยใช้ท่าการบริหารลมปราณชุด 8 ท่า		เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง ตนเองเพิ่มขึ้น และเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง - การใช้คำพูดแนะนำ ชื่นชม ให้กำลังใจทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นตามหลักการชักจูงด้วยคำพูด

สัปดาห์ที่ 1 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
	3. จัดให้มีการรวมกลุ่มกันหลังจากเสร็จสิ้นการออกกำลังกายในแต่ละวัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ใช้เวลา 30 นาที เพื่อพูดคุยถึงผลดีจากการออกกำลังกายที่ตนเองได้รับ และมีการประเมินการฝึกปฏิบัติ ออกกำลังกาย - ถ้าผู้สูงอายุมีความสำเร็จในการปฏิบัติ ผู้วิจัยจะชักจูงให้พูดถึงประสบการณ์ความสำเร็จและพูดชื่นชม ให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำให้ดีขึ้นและต่อเนื่องต่อไปได้		- การประเมินการฝึกปฏิบัติเป็นการทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นถ้าปฏิบัติสำเร็จ หรือได้รับการเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองให้ใช้ความล้มเหลวเพื่อเป็นบทเรียนในการปรับปรุงตนเองพยายามปฏิบัติครั้งต่อไป ร่วมกับการพูดคุยถึงผลดีจากการออกกำลังกายกายแบบซึ่งกึ่งที่ตนเองได้รับการเพิ่มความคาดหวังผลดีซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่บุคคลต้องการ จะทำให้เกิดการคงพฤติกรรมนั้นไว้อย่างต่อเนื่อง - การทบทวนความสำเร็จในการปฏิบัติจะกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้รับรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นประสบการณ์โดยตรงอันมีส่วนสำคัญต่อการเกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอก็จะกระทำถึงนั้นๆ และการใช้คำพูดชื่นชม ให้กำลังใจทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นตามหลักการชักจูงด้วยคำพูด ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ 2-12 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	กิจกรรม	สื่อ/อุปกรณ์	เหตุผลเชิงทฤษฎีความสามารถตนเอง
เพื่อผู้ด้อยพัฒนาร่วมด้วยดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ	หลังสิ้นสุดกิจกรรมในวันศุกร์ (สัปดาห์ที่ 12) กล่าวขอขอบคุณผู้สูงอายุที่ได้ให้ความร่วมมือด้วยดีตลอดช่วงเวลาที่ทำกิจกรรมร่วมกัน พร้อมทั้งให้กำลังใจและสนับสนุนให้ฝึกการออกกำลังกายแบบซิกงเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจด้วยความมั่นใจ อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ต่อไป		พฤติกรรมสามารถปฏิบัติตามกิจกรรมการออกกำลังกายซิกงได้อย่างต่อเนื่องต่อไป - เป็นการยุติสัมพันธภาพตามเวลาเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ในครั้งแรก และเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะมีการออกกำลังกายแบบซิกงได้ด้วยตนเองต่อไป

ภาคผนวก ก

วิธีการออกกำลังกายแบบซิทกง

วิธีการออกกำลังกายแบบซิงกง

เป็นวิธีการที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบซิงกงโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ซึ่งประกอบด้วยวิธีการตามหลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ (American College of Sports Medicine, 1995) และทำการออกกำลังกายแบบซิงกงตามหลักการฝึกท่ากายบริหารลมปราณ 18 ท่าของ วินูลย์ ลีลาจุเจริญ (2539) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความหมายของการออกกำลังกายแบบซิงกง

ซิงกง หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับการฝึกลมหายใจ

การออกกำลังกายแบบซิงกง เป็นการบริหารร่างกายแบบจีนโบราณวิธีหนึ่ง กระบวนท่ามีมากมายหลายตระกูล มีหลักสำคัญในการฝึก 3 ประการ คือ การฝึกการบริหารร่างกายตามขบวนท่า ลีลานั้นนุ่มนวลและต่อเนื่อง การหายใจเข้า-ออกตามธรรมชาติให้ลึกและยาวตามจังหวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการทำจิตมุ่งสมาธิไปตามขบวนท่า

ประวัติการออกกำลังกายแบบซิงกง

รูปแบบของการออกกำลังกายแบบซิงกงที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในโปรแกรมการออกกำลังกายในครั้งนี้ คือ ท่ากายบริหารลมปราณ “ซิงกง” (Taiji Qigong) 18 ท่า ของอาจารย์กวางเต๋อ แห่งวิทยาลัยพลศึกษาเมืองปักกิ่ง ประเทศจีน ที่ได้นำความรู้ด้านหมัดมวย (ไท่เก๊ก) และการฝึกลมหายใจแบบซิงกงมาเรียบเรียงผสมผสานกับหลักความรู้ทางการแพทย์ของทั้งจีนและตะวันตก สร้างเป็นวิธีการฝึกแบบซิงกง ต่อมาอาจารย์หลินโซ่วเลิ่น แห่งนครเซี่ยงไฮ้ ได้นำมาสร้างเป็นท่ากายบริหารลมปราณ “ซิงกง” 18 ท่า โดยมีการบริหารไขข้อ 25 ท่าเพื่ออบอุ่นร่างกายก่อนฝึก และท่ากายบริหารลมปราณชุด 8 ท่าเพื่อผ่อนคลายร่างกายเพิ่มขึ้นมา และได้มีการตีพิมพ์อย่างแพร่หลายทั้งภาษาจีนและภาษาอังกฤษ ในประเทศไทยได้มีการแปลและนำมาฝึกกันมากมาย ซึ่งผู้วิจัยได้นำฉบับที่ชมรมไท่เก๊กหาดใหญ่นำมาแปลและเรียบเรียง รวบรวมโดย วินูลย์ ลีลาจุเจริญ (2538) รวมทั้งได้รับคำแนะนำในการศึกษาค้นคว้าและการฝึกจากอาจารย์สุรพงษ์ เจริญบุญชัยวัฒน์ (ประธานฝึกกายบริหารลมปราณเพื่อสุขภาพบางแสน ชลบุรี) เหตุผลที่เลือกท่ากายบริหารลมปราณ “ซิงกง” 18 ท่า เนื่องจากเป็นท่ารำที่ง่าย ผู้เริ่มฝึกจะทำได้เองโดยไม่ยากนัก เป็นการออกกำลังกายด้วยท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายที่นุ่มนวล ไม่ต้องออกแรงหักโหม แต่มีความต่อเนื่องลื่นไหล หลักสำคัญในการฝึก คือ เคลื่อนไหวแขนขาตามกระบวนท่าถูกต้อง ทำช้า ๆ ร่วมกับการกำหนดลมหายใจลึก ๆ ช้า ๆ เข้าออกตามจังหวะเสียงเพลง ทำให้จิตใจสงบผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายให้เป็นธรรมชาติ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบซิกง

1. ความคิดความจำดีขึ้น
2. แบบแผนการนอนหลับดีขึ้น
3. การสูดปอดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากขึ้น
4. ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น ไม่เจ็บป่วยง่าย
5. หายใจได้ลึก เหนื่อยช้าลง
6. ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายดีขึ้น ท้องไม่อืด
7. กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานมากขึ้น ช่วยทำให้หายปวดเมื่อย ปวดข้อ ความยืดหยุ่นของข้อต่อและการทรงตัวดีขึ้น
8. ป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง ข้อเสื่อม ความดันโลหิตสูง มะเร็ง ฯลฯ
9. ลดความเครียด อารมณ์โกรธ ความรู้สึกหัวเหวและความซึมเศร้าได้
10. เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

วิธีการออกกำลังกาย

โดยให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายตามที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. มีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์-พุธ-ศุกร์
2. มีการออกกำลังกายครั้งละ 40-50 นาที ตามขั้นตอนต่อไปนี้
 - 2.1 ขึ้นตอนอบอุ่นร่างกาย (warm up) เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกายให้พร้อมที่จะออกกำลังกายบริหารในขั้นตอนต่อไป โดยใช้ท่าบริหารใจข้อ 25 ท่า ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที
 - 2.2 ขึ้นตอนกายบริหารโดยฝึกการออกกำลังกายแบบซิกง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะการหายใจประกอบไปกับเพลง ด้วยท่ากายบริหารลมปราณ “ซิกง” 18 ท่า ใช้เวลาประมาณ 30 นาที
 - 2.3 ขึ้นตอนผ่อนคลายร่างกาย (cool down) เป็นขึ้นผ่อนคลายร่างกายที่ได้ออกกำลังกายมาเป็นเวลานานให้ค่อยๆ กลับสู่สภาพปกติอย่างช้าๆ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยใช้ท่าบริหารลมปราณชุด 8 ท่า
3. มีการออกกำลังกายด้วยท่าการออกกำลังกายแบบซิกงตามที่กำหนดไว้

ภาคผนวก ง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- | | |
|---|--|
| 1. นายแพทย์ทรงสิทธิ์ อุดมสิน | แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา
ประจำโรงพยาบาลชลบุรี |
| 2. นายสุรพงษ์ เจริญบุญย์วิวัฒน์ | ประธานฝึกกายบริหารลมปราณเพื่อ
สุขภาพบางแสน ชลบุรี |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาลวาท ธรรมเสาวภาคย์ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชา
พลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วารี กังใจ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชา
วิทยาศาสตร์พื้นฐานการพยาบาล
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา |
| 5. นางทัศนีย์ เชื้อมทอง | พยาบาลหัวหน้าหอผู้ป่วยจิตเวช
ประจำโรงพยาบาลชลบุรี |